

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه
دریم ټولګی





د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دریم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارتمنت غړي

ټولګی: دریم

د متن ژبه: پښتو

انکشاف ورکوونکی: د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست

خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپخونه: بهیر مطبعه

برېښنالیک پته: curriculum@moe.gov.af

بسم الله الرحمن الرحيم



ملي سرود

دا وطن افغانستان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کور دی
د پښتون او هزاره وو
ورسره عرب، گوجر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېواد به تل ځلیږي
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مو دی رهبر

دا عزت د هر افغان دی
هر بچی یې قهرمان دی
د بلوڅو د ازبکو
د ترکمنو د تاجکو
پامیریان، نورستانیان
هم ایماق، هم پشه یان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

د پوهنې د وزیر پیغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښښونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته یې ژوند رابښلی، او د لوست او لیک له نعمت څخه یې برخمن کړي یو، او د الله تعالی پر وروستي پیغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنی پیغام ورته (لوستل) و، درود وایو.

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمریز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونیز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدینو شوراګانې د هېواد د پوهنیز نظام شپږګوني بنسټیز عناصر بلل کیږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختیا او پرمختیا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونیز نظام کې د ودې او پراختیا په لور بنسټیزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونیز نصاب اصلاح او پراختیا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړیتوبونو څخه دي. همدارنګه په ښوونځیو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونیزو تأسیساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کیفیت او توزیع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور یو، چې د باکیفیته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنیو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونیز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مدیرانو څخه په درناوي هیله کوم، چې د هېواد بچیانو ته دې د درسي کتابونو په تدریس، او د محتوا په لېږدولو کې، هیڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د یوه فعال او په دیني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زیار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤولیت په درک سره، په دې نیت لوست پیل کړي، چې د نن ورځې ګران زده‌کوونکي به سبا د یوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او ګټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانګه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه ګټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځیرکو او فعالو ګډونوالو په توګه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدریس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونیز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په لیکلو او چمتو کولو کې یې نه ستړې کېدونکې هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپیځلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بریا غواړم.

د معیاري او پرمختللي ښوونیز نظام او د داسې ودان افغانستان په هیله چې وګړي یې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزیر

دکتور محمد میرویس بلخي

فهرست

سریزه

ګرانو ښوونکو! د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړینې پوهې په توګه. د ښوونیزو پروګرامونو په برخه کې په لومړني اوله دوره (۱ - ۳) ټولګیو کې تدریس کیږي. د لوستونو سرلیک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو د ورکولو سربېره کولای شي د انګیزوي پوښتنې په طرح کولو سره، د نوي لوست په هکله د زده کوونکو مخکینۍ پوهه معلومه کړئ. چې په کومه کچه پوهیږي او په کومه کچه نوي پوهه د هغوی پر مخکینۍ پوهه ورزیاته شي او کوم لازم مهارتونه باید ترلاسه کړي.

د دریم ټولګي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په میتود تألیف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړینو اړتیاوو په نظر کې نیولو سره تعیین شوي. هیله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي، ترڅو دیو سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي. دا کتاب (۲۸) لوستونه لري او هر لوست یې سرلیک، موخې، پوښتنې، ډله ییز او انفرادي فعالیتونه، انځورونه او د لوبو کول او کیسې ویل او ځینې نور فعالیتونه لري.

هیله لرو چې ګران ښوونکي و کولای شي چې زده کوونکو ته دیو ښه ښوونیز چاپیریال په برابر ولو سره، تدریس اغیزمن او په زړه پورې کړي او وکولای شي د تدریس په پروسه کې د هغو میتودونو څخه چې په زړه پورې وي ګټه واخلي، ترڅو په پای کې د لوست موخه ترلاسه شوې وي چې هغه پوهه، مهارتونه او سالم ذهنیتونه زده کوونکو ته ولېږدول شي.

لومړی لوست

په ځان باور لرل

موخه: زده کوونکي په ځان د باور کولو په طریقو پوه او په خپل ژوند کې یې پلي کړای شي.



وواياست

✷ ستاسې په نظر په ځان باور لرل څه ته وايي؟

✷ کله مو کوښښ کړی چې د نورو باور ځانته راواړوئ؟

وګورئ او وواياست



کولی شم له بازاره ښه توکي راوړم



مور کولی شو د ګلانو ښه ساتنه وکړو



باور لرم چې په راتلونکي کې ډاکټره شم



کولی شم تېر لوست ووايم

واورئ او وواياست



✷ باور کول او باور لرل څه ته وايي؟

✷ کوم کارونه په ښه ډول سرته رسولی شئ؟

ځیر شئ



* خدای تعالی مورې ته ددې ورتیا راکړې، چې زیاتره کارونه په خپله سرته ورسوو؛ لکه: کولی شم خپله بستره ټوله کړم، کالي مې منظم کړم، خپلې کورنۍ دندې سرته ورسوم، مور او پلار سره د کور په کارونو کې مرسته وکړم او ربنتیا ویونکی او امانت کار و اوسم.

خپلو کې کار وکړئ



* پر ځان د باور لاسته راوړلو اړوند په ډلو کې یو له بل سره خبرې وکړئ او ووایاست چې کوم کارونه سرته رسولی شئ.

ځواب ورکړئ



* پر ځان باور لرل ولې مهم دي؟
* پر ځان باور لرل څه ګټې لري؟

کورنۍ دنده



* د کومو ښو کارونو د ترسره کولو لپاره پر ځان باور لرئ؟ په دې اړه فکر وکړئ.

دویم لوست

پرېکړه

موخه: زده کوونکي به د پرېکړې پر ارزښت پوه او د تصمیم نیولو ځواک به پیداکړي.



وواياست

- ستاسو په نظر پرېکړه څه ارزښت لري؟
- تر اوسه مو د کوم نېک کار د کولو لپاره پرېکړه کړې ده؟ څرګنده يې کړئ.



وګورئ او وواياست



ما پرېکړه کړې چې خپل بايسکل جوړ کړم



اراده لرم، ښوونځي ته په خپل وخت ورسېږم



موږ پرېکړه کړې چې له نيا سره مرسته وکړو

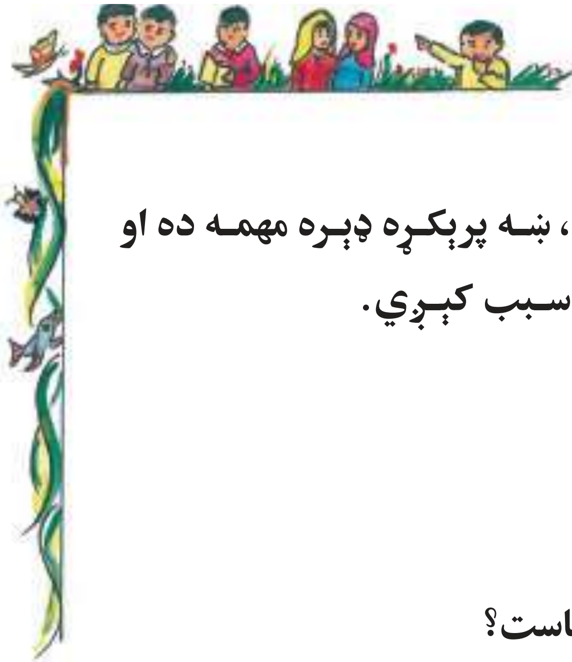


موږ اراده لرو چې لايقې زده کوونکې شو



واورئ او وواياست

- ولې د پرېکړې لپاره سنجش مهم دی؟



ځیر شئ



✳ د یو کار د کولو په هکله فکر کول، ښه پرېکړه ډېره مهمه ده او په ورځني ژوند کې زموږ د بریالیتوب سبب کېږي.

کیسه وکړئ



✳ د کومې پرېکړې په هکله هڅول شوي یاست؟

✳ د کوم ناسم کار یا پرېکړې په سرته رسولو سره پښېمانه شوي یاست؟ ولې؟

ځواب ورکړئ



✳ یوه ښه پرېکړه څه ارزښت لري؟

✳ بې له سنجشه پرېکړې د یو کار په سرته رسولو کې څه اغېزه لري؟

کورنۍ دنده



✳ په ښه ډول د کورنۍ دندې سرته رسولو لپاره څه اراده لرئ؟



دریم لوست

جرأت

زده کوونکي به د اخلاقي جرأت په ګټو او ارزښت پوه او له هغه څخه به په سمه توګه ګټه واخستلای شي.

ووایاست

- ستاسې په نظر اخلاقي جرأت څه شی دی؟
- ستاسو د کارونو په سرته رسولو کې اخلاقي جرأت مرسته کولی شي او که نه؟

وګورئ او ووایاست



ډېرښه، ستاسې د ټولګیوالو جرأت د ستاینې وړ دی



بابا، تا سره مرسته وکړم؟



ښوونکی صاحب، زه ځواب ورکوم



ښوونکی صاحب تاسې مهرباني وکړئ

واورئ او ووایاست



- د ښو کارونو په ترسره کولو کې جرأت څه ګټه لري؟



ځير شئ

* هر انسان جرأت او استعداد لري، کولی شي خپلې غوښتنې بيان کړي، مثلاً په مجلس کې خبرې وکړي، پوښتنو ته ځوابونه ووايي، خپل نظر له نورو سره شريک کړي. خپلې ستونزې مور او پلار او ښوونکو ته بيان کړي. اخلاقي جرأت د ژوند د پرمختګ سبب کېږي.



خپلو کې کار وکړئ

* زده کوونکي دې په ډلو کې د اخلاقي جرأت د ګټو او اهميت په هکله يو له بل سره خبرې وکړي او نظرونه دې شريک کړي.



ځواب ورکړئ

* اخلاقي جرأت موږ ته د کومو کارونو ورتيا راکوي؟
* اخلاقي جرأت څه اهميت لري؟



کورنۍ دنده

* د اخلاقي جرأت په باره کې څو مثالونه خپلو والدينو ته ووایاست.

نېک چلند

موخه: زده کوونکي به د ښه چلند پر اهمیت وپوهېږي او هغه به په ژوند کې عملي کړي.



وواياست

* ستاسې په نظر کومې کړنې او تګلارې ښې دي؟



وګورئ او وواياست



مه نارامه کېږه، تاسره لوبې کوو



ګرانه ملګريه تاسره مرسته کوم



نېک چلند د مينې او اړيکو د ټينګېدو سبب کېږي



موږ په دې حالت کې تا يوازې نه پرېږدو



واورئ او وواياست

* څه ډول چلند له موږ څخه ملګري خپه کوي؟
* ستاسې په نظر ښه چلند څه اهميت لري؟



ځیر شئ

✳ رښتینولي، لورینه، درناوی، پر نورو زړه سوی او مرسته د ښو کړنو بېلګې دي. په نیک چلند خلک زموږ څخه خوښ او راضي کېږي او ډېر ملګري پیدا کوو.



خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې د ښو کړنو په هکله خبرې وکړئ او څو بېلګې یې څرګندې کړئ او ووایاست چې له نورو سره ښه چلند د څه شي سبب کېږي؟



ځواب ورکړئ

✳ له خپلو ګاونډیانو سره څه ډول چلند کوئ؟

✳ له نورو سره ښه چلند څه ګټې لري؟



کورنۍ دنده

✳ د ښه چلند د اهمیت او ګټو په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ او نتیجه واخلئ .

پنځم لوست

عامه شتمني

موخه: زده کوونکي باید عامه شتمني وپېژني او له هغې څخه په ښه توګه ګټه واخلي او ساتنه يې وکړي.



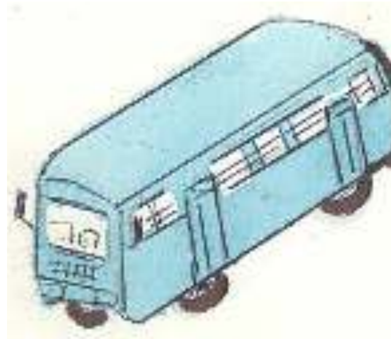
ووایاست

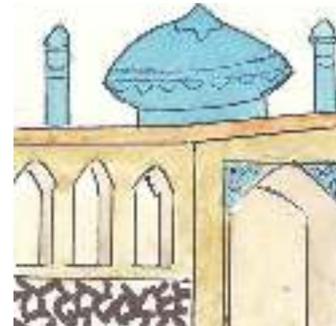
- ستاسو په نظر کومو شیانو ته عامه شتمنۍ ویل کېږي؟
- ستاسو په نظر له عامه شتمنیو څخه ساتنه ولې مهمه ده؟



وګورئ او ووایاست













موږ له عامه شتمنیو څخه ساتنه کوو

واورئ او ووایاست



- څرنګه کولی شو له عامه شتمنیو څخه ساتنه وکړو؟





ځیر شئ

* جومات، ښوونځی، د لوبو پارکونه، د اوبو نل، د ټیلیفون کوټه، د برېښنا پایې، ښاري بسونه، ترافیکي نښې، پلې لارې، معدنونه، ځنګلونه او داسې نور ټول عامه شتمني بلل کیږي. خلک باید له دې شتمنیو څخه ښه ساتنه وکړي.



خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د عامه شتمنیو نومونه واخلئ او بیا د سمې او ناسمې ګټې اخیستنې اړوند خبرې وکړئ.



ځواب ورکړئ

* په پارک کې د لوبو شیانو څخه څه ډول ګټه اخلئ؟
* له عامه شتمنیو څخه ساتنه، څه ګټه لري؟



کورنۍ دنده

* له عامه شتمنیو څخه د ساتنې په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ او دهغوی نظر واخلئ.

سپما

موخه: زده کوونکي به د سپما او بې ځايه لګښت د مخنيوي په لارو چارو وپوهېږي. او له بې ځايه لګښت څخه مخنيوی وکړای شي.



ووایاست

* پوهېږئ چې اوبه، برېښنا او پيسې څه وخت بې ځايه مصرف کېږي؟
* کله مو کوښښ کړی چې د اوبو، برېښنا او پيسو د بې ځايه لګښت مخه ونيسئ؟



وګورئ او ووایاست







د اوبو او برېښنا بې ځايه مصرفول زموږ اقتصاد ته زيان رسوي



واورئ او ووایاست

* له بې ځايه لګښت څخه مخنيوی څه اهميت لري؟



ځیر شئ



* د نل د اوبو بې ځایه بهېدل، د ورځې له خوا د څراغونو روښانه کول، بې له سنجش او اړتیا د پیسو مصرفول او داسې نور د بې ځایه لګښت بېلګې دي، چې باید ورڅخه مخنیوی وشي. له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی زموږ اقتصاد غښتلی کوي.

خپلو کې کار وکړئ



په ډلو کې یو له بل سره د نظر له شریکولو وروسته د بې ځایه لګښت او د هغه د زیان بېلګې راوړئ او د مخنیوي لارې چارې یې څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ



* له بې ځایه لګښت څخه مخنیوی څه اهمیت لري؟
* څه ډول کولی شئ د بې ځایه لګښت مخه ونیسئ؟

کورنۍ دنده



* د بې ځایه لګښت د مخنیوي په هکله خپلو والدینو سره بحث وکړئ.

اووم لوست

ډله ییز کار

موخه: زده کوونکي به د ډله ییز کار پر اهمیت وپوهېږي او برخه پکې واخلي.



وواياست

* ستاسې په نظر کوم کارونه په ډله ییز ډول ترسره کېږي؟
* په ډله ییز ډول کار کول څه ګټه لري؟



وګورئ او وواياست



په ډله ییز کار کې باید ټول برخه واخلو



که ډله ییز کار وکړو، نه ستړي کېږو



کورني کارونه په ډله ییز ډول سرته رسوو



د ښوونځي د انګړ په پاکوالي کې ټول برخه اخلو

واورئ او وواياست



* په ډله ییز کار کې د دندو ویشل څه ګټه لري؟

ځیر شئ



✷ مور د ښوونځي، کور او د خپلې سیمې په پاکولو کې یوځای کار کوو. هغه کارونه چې په ګډه سرته رسېږي، ښې پایلې لري، له ښېګڼو او برکت ډک وي، ډېر کار په لږ وخت کې سرته رسېږي او په ترسره کولو کې یې د ستړیا احساس نه کوو.

خپلو کې کار وکړئ



✷ په ډلو کې د څو ډله ییزو کارونو نمونه واخلئ او هغه ګټې چې ددې کارونو له سرته رسولو څخه لاسته راځي، څرګندې کړئ.

ځواب ورکړئ



✷ د ډله ییزو کارونو د سرته رسولو لپاره مشوره او د دندو وېش ولې مهم دی؟

✷ د ډله ییز کار سرته رسول څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده



✷ د ډله ییز کار د ګټو په هکله د کورنۍ د غړو سره بحث وکړئ.



د کوچنیانو حقونه

موخه: زده کوونکي به د کوچنیانو د حقونو په هکله اړین معلومات ترلاسه کړي.



ووایاست

* تاسي د کوچنیانو د حقونو په هکله څه پوهېږئ؟
* ښوونځي ته تلل او درس ویل د کوچنیانو حق ګڼئ؟ ولې؟

وګورئ او ووایاست





سالمه تفریح د کوچنیانو له حقونو څخه ده



پوښتنه کول او ځواب اخېستل د هر کوچني حق دی



ښوونه او روزنه د هر کوچني حق دی

واورئ او ووایاست



* په سوله او امنیت کې ژوند کول د کوچنیانو حق دی؟





ځیر شئ

✳ خـــواړه، کالي، اســتوګنځی، روغتیــا، ښــوونه او روزنــه، شــفقت او مهربـاني، پـه سـوله ییـز چاپېریـال کـې ژونـد کـول د کوچنیانو لـه حقونـو څخـه دي، نـو بایـد پـه پـام کـې ونیـول شي.

✳ د کوچنیانـو لـه حقونـو څخـه خبرتیـا، د هغـوی سـالمې ښـوونې او روزنـې او د ژونـد لـه پرمختـګ سره مرسـته کـوي.



خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې یـو لـه بـل سره د کوچنیانـو د حقونـو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ. د کوچنیانـو څـو حقونـه پـه نښـه کـړئ او پـه هکلـه یـې نظرونـه شریـک کـړئ.



ځواب ورکړئ

✳ د کوچنیانو د حقونو نومونه واخلئ.

✳ د کوچنیانو د حقونو په هکله پوهېږئ؟



کورنۍ دنده

✳ د کوچنیانو د حقونو د پوهېدو پر اهمیت د خپلو والدینو نظر واخلئ.

زماهیلې

موخه: زده کوونکي به هیلې وپېژني او رسېدو ته به یې هڅه وکړي.



وواياست

* كله مو د ژوند د هیلو په هكله فكر كړی دی؟



وگورئ او وواياست



هیله لرم د قرآن کریم ښه تلاوت وکړم



هیله لرم اتل شم



هیله لرم مور او پلار مې له ما راضي وي



هیله لرم ډاکټر شم



واورئ او وواياست

* څرنگه کولای شئ خپلو هیلو ته ورسېږئ؟
* دوستانو ته د خپلو هیلو څرگندول څه گټه لري؟



ځیر شئ

✷ ځـان، کورنـۍ او ټولنـې تـه ګټـور ثابـت کېـدل، د لـوړو زده کـړو تـرسره کـول، ښـه او هوسا ژونـد کـول. د هر چا د ژوند هیله ده. ملګرو او نـږدې کسانو تـه د هیلـو څرګنـدول ډېر مهـم دي، ځکـه چې هغـوی لـه مـوږ سره خپلـو هیلـو تـه پـه رسـېدو کـې مرسـته کـوي، بایـد خپلـو هیلـو تـه د رسـېدو لپـاره کوښـښ وکـړو.



خپلو کې کار وکړئ

✷ زده کوونکـي دې د خپلـو هیلـو پـه هکلـه فکـر وکـړي، هـر یـو دې خپلـو هیلـو تـه د رسـېدو پـه اړه خـبرې وکـړي.



ځواب ورکړئ

✷ خپل راتلونکي ژوند ته څه هیلې لرئ؟
✷ د ښو هیلو لرل څه اهمیت لري؟



کورنۍ دنده

✷ د ښو هیلو د لرلو ګټې خپلو ملګروته ووایاست.

لسم لوست

د نورو حقونه

موخه: زده کوونکي به د نورو حقونه وپېژني، او د هغوی درناوی به وکړي.



ووایاست

- ستاسې په نظر نور کسان څه حقونه لري؟
- څه فکر کوئ، د نورو حقونو ته احترام ولې مهم دی؟



وګورئ او ووایاست





مور او پلار په خپلو زامنو ډېر حقونه لري



د نورو د حقونو مراعاتول ښه کار دی



ټولګیوال یو پر بل ډېر حقونه لري

واورئ او ووایاست



- لویان پر کوچنیانو کوم حقونه لري؟
- کوچنیان پر لویانو کوم حقونه لري؟



ځير شئ



✳ په ټولنيز ژوند کې اړين دي چې هر څوک خپل او د نورو حقونه وپېژني او رعايت يې کړي، لکه د مور او پلار د احترام او خدمت حق، له ګاونډيانو سره د مرستې حق، د ناروغ د پوښتنې حق، بې وسه کسانو سره د مرستې او د لويانو د احترام حق.

خپلو کې کار وکړئ



✳ په ډلو کې د مور او پلار، ښوونکي، ګاونډيانو، لويانو او کوچنيانو د حقونو په هکله خبرې وکړئ او يو له بل سره نظرونه شريک کړئ.

ځواب ورکړئ



✳ د نورو حقونو ته درناوی څه ګټه لري؟

✳ د چا حقونه بايد رعايت کړو؟

کورنۍ دنده



✳ د مور او پلار د حقونو په هکله څه چې پوهېږئ خپلو ملګرو ته يې بيان کړئ.

ستاينه

موخه: زده کوونکي به د نورو د نېکو کارونو د ترسره کولو اړوند د ستاينې پر اهميت پوه شي.



وواياست

* ستاسو په اند ولې بايد د نورو ستاينه وکړو؟
* کله مو د چا له نېک کار څخه ستاينه کړې ده؟ څه ډول؟



وګورئ او وواياست



د يوې ګېډۍ ګلانو په وړاندې کولو سره له ښوونکي ستاينه کوو



رښتيا ويل د ستاينې وړ ده



ادې! مهرباني وکړئ دلته کښېنئ



ستاسو د نېکو کارونو د ستاينې ډالۍ ده



واورئ او وواياست

* د نورو ستاينه څه اهميت لري؟

د کوموکارونه سرته رسول د ستاينې وړدي؟ نومونه يې واخلئ.



ځیر شئ

✴ د نـورو لـه نېکـو خویونـو، ښـو اخلاقـو او ښـو کارونـو څخـه بایـد پـه ښـو او مناسـبو ټکـو سره مننـه وکـړئ او داسـې کار وکـړئ چـې د نـورو د سـتاینې وړ وګرځـئ.



تمثیل وکړئ

دوه کسان دې د ټولګي مخې ته لاندې رول ولوبوي:

✴ لـه زده کوونکـو څخـه دې یـو تـن د نـاروغ رول ولوبوي، بـل زده کوونکی دې د هغـه پوښـتنې تـه ولاړ شي. نـاروغ بـه د هغـوی لـه کـړو وړو څخـه مننـه وکړي.



ځواب ورکړئ

✴ څه وخت باید د نورو ستاینه وکړو؟

✴ کوم کارونه د ستاینې وړ دي؟



کورنۍ دنده

✴ د نـورو لـه ښـو کارونـو څخـه د سـتاینې د اهمیـت پـه هکلـه خپلـو والدینو سره بحـث وکړئ.

پوهېدل او پوهول

موخه: زده کوونکي به د پوهېدلو او پوهولو پر اهميت پوه شي او په ورځني ژوند کې به يې پلي کړي.



ووایاست

- ستاسو په نظر څه وخت د يو بل پر خبرو ښه پوهېږو؟
- ستاسو په نظر څرنګه خپل مطلب نورو ته ښه څرګندولی شو؟

وګورئ او ووایاست





شور ماشور د پوهېدلو او پوهولو خنډ کېږي



د يو بل خبرو ته بايد غوږ ونيسو چې په مطلب ښه پوه شو



ښه اوربدل د ښه پوهېدو بنسټ دی



د مطلب د نه پوهولو او نه پوهېدلو پايله څه وي؟

واورئ او ووایاست



- که چېرې يوه موضوع ښه څرګنده نشي، د څه شي لامل ګرځي؟
- د خبرو کولو پر وخت بايد کوم ټکي په پام کې ونيول شي؟



ځیر شئ



✳ د نورو خبرو ته په ځير سره غوږ نيول، په کرار او خپل وار خبرې کول، د نورو خبرې نه پرې کول، د موضوع درک او د نورو په موخو پوهېدل او هم خپل مطلب هغوی ته رسول اړين دي، بايد په پام کې ونيول شي.

تمثيل وکړئ



دوې ډلې کسيزې ډلې جوړې کړئ.

✳ لومړۍ ډله: د پوهېدلو او پوهولو سمې طريقې تمثيل کړي.

✳ دويمه ډله: د پوهېدلو او پوهولو ناسمې طريقې تمثيل کړي.

ځواب ورکړئ



✳ د سم پوهېدلو او پوهولو طريقې کومې دي؟

✳ سم پوهېدل او پوهول څه اهميت لري؟

کورنۍ دنده



✳ د سم پوهېدلو او پوهولو د گټو او اهميت په هکله خپلو والدينو سره خبرې وکړئ.

څنګه زده کړو؟

موخه: زده کوونکي به د زده کړې له څو طریقو سره بلد او د زده کړې ډېرې ښې طریقې به د ځان لپاره غوره کړي.



ووایاست

* ستاسو په نظر له ښوونځي پرته په کوم بل ځای کې زد کړه کېږي؟
* کله مو فکر کړی چې د کلمو ویل او لیکل مو څه ډول زده کړي دي؟



وګورئ او ووایاست



ځینې کارونه له مور سره د مرستې په وخت زده کوو



د لوستلو له لارې ډېره ښه زده کړه کوو



د لوستونو په تکرار سره ډېره ښه زده کړه کوو



له ملګري سره په مرسته او تمرین بایسکل زده کوو



واورئ او ووایاست

* اودس او لمونځ کول مو څنګه زده کړي دي؟
* د زده کړې ډېرې ښې لارې کومې دي؟



ځير شئ

* د زده کړې بېلابېلې لارې شته. ځينې په چوپه خوله ډېر څه زده کوي، ځينې د تکرارولو، يا ليکلو او رسمولو له لارې او يا د عملي فعاليتونو او تجربو له لارې ډېره ښه زده کړه کوي. ورځنې کارونه په کور او ټولنه کې له مشرانو زده کوو او له هغو په ورځنې ژوند کې ګټه اخلو.



خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د سمې زده کړې د لارو په اړه خبرې وکړئ، د زده کړې ډېرې ښې لارې وټاکئ او دليل راوړئ چې ولې مو دا لارې ټاکلې دي.



ځواب ورکړئ

* د ښې زده کړې لپاره کومې لارې ګټورې دي؟
* د زده کړې د ډېرو ښو طريقو ټاکل څه اهميت لري؟



کورنۍ دنده

* له خپلې خوښې سره د زده کړې لارې يادداشت کړئ.

اړو کسانو سره مرسته

موخه: زده کوونکي به د اړو کسانو سره د مرستې پر اهمیت پوه شي او هغوی سره به مرسته وکړای شي.



ووایاست

- کله مو له اړو کسانو سره مرسته کړې ده؟ څنګه؟
- ستاسو په نظر له اړو کسانو سره مرسته څه اهمیت لري؟



وګورئ او ووایاست



له مشرانو سره مرسته کوم



لورې! ستاسو له مرستې څخه مننه



له خپل ناروغ ملګري سره مرسته کوم



له اړو کسانو سره مرسته ثواب لري



واورئ او ووایاست

- څه ډول باید له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟

ځیر شئ



✳ په ټولنه کې ناروغان، بې وسه او دردېدلي خلک ژوند کوي، چې مرستې او ډاډګېرنې ته اړ دي. له اړو کسانو سره مرسته، یوه اسلامي او انساني وجیبه ده. موږ باید له اړو کسانو سره مرسته او همدردي وکړو، چې الله تعالی له موږه خوښ او خوشحاله شي.

خپلو کې کار وکړئ



✳ په ډلو کې د اړو کسانو د مرستې پر اهمیت خبرې وکړئ او له نورو سره خپل نظر شریک کړئ.

ځواب ورکړئ



✳ ولې له اړو کسانو سره مرسته وکړو؟
✳ له اړو کسانو سره مرسته ولې اړینه ده؟

کورنۍ دنده



✳ له اړو کسانو سره د مرستې د ګټو په اړه څو مثالونه راوړئ.

پنځلسم لوست

د نورو په غم او ښادۍ کې شریکېدل

موخه: زده کوونکي به د نورو په غم او ښادۍ کې د شریکېدلو پر اهمیت پوه او په داسې وخت کې به خپل دوستان او خپلوان یوازې نه پرېږدي.



وواياست

- کله مو د خپلو دوستانو په غم کې ګډون کړی دی؟
- کله مو د خپلو دوستانو په خوښۍ کې برخه اخیستې ده؟



وګورئ او وواياست



د دوستانو په خوشحالۍ کې ګډون کوو



د غمجن سړي خبرو ته غوږ نیول له هغه سره یو ډول غمشریکي ده



مه غمجن کېږه، له تا سره مرسته کوم



موږ د یو بل په خوشحالۍ کې برخه اخلو



واورئ او وواياست

- کولی شئ چې د دوستانو په غم او خوشحالۍ کې شریک شئ؟





ځير شئ

* غم او ښادي د انسانانو له ژوند سره مل دي. مسلمانان د نورو پر خوښۍ خوښ او پر غم يې غمجن کېږي. له غمځپلو سره بايد مرسته وکړو. ځکه په غمشريکۍ سره غمونه لږ کيږي. همدارنګه د نورو په خوشحالۍ کې ګډون د دوستانو ترمنځ د محبت او صميميت لامل ګرځي.



تمثيل وکړئ

دوې کسيزې ډلې دې جوړې شي.

* لومړۍ ډله دې تمثيل وکړي چې له رنځېدلو دوستانو سره څنګه غم شريکي کوي؟
* دويمه ډله دې تمثيل وکړي چې د دوستانو په خوشحالۍ کې څنګه برخه اخلي؟



ځواب ورکړئ

* څنګه د نورو په غم او خوشحالۍ کې برخه واخلو؟
* د نورو په غم او خوشحالۍ کې ګډون کول ولې مهم دي؟



کورنۍ دنده

* د نورو په غم او خوشحالۍ کې د ګډون په اړه د کورنۍ د غړو سره بحث وکړئ.



شپاړسم لوست

صبر او حوصله

موخه: زده کوونکي به د صبر او حوصلې په اهمیت پوه شي او د ستونزو په وړاندې به له صبر او حوصلې څخه کار واخلي.



وواياست

* ستاسو په نظر د ستونزو پر وړاندې صبر او حوصله څه گټه لري؟



وگورئ او وواياست



صبر او حوصله په کارونو کې د بریالیتوب لامل کېږي



په حوصلې او تدبیر سره ځان له ناوړه پېښو ژغورو



حوصله وکړه! تر اوسه د کتاب لوستل ندي خلاص شوي



ناروغ او ناروغ لرونکي باید صبر او حوصله ولري



واورئ او وواياست

* د ستونزو په وړاندې صبر او حوصله ولې اړینه ده؟



ځیر شئ



* ناروغي، طبیعي پېښې او نورې ستونزې په ژوند کې رامنځ ته کېږي، مسلمانان په ژوند کې د ستونزو په وړاندې نه خواشیني کېږي، ترخې خبرې نه کوي، په ژوند کې د ستونزو په وړاندې په صبر او حوصلې سره مبارزه کوي او له الله تعالی مرسته غواړي.

خپلو کې کار وکړئ



دوې درې کسیزې ډلې جوړې کړئ

* لومړۍ ډله دې د ستونزو په وړاندې له صبر او حوصلې څخه د کار اخېستنې حالت تمثیل کړي.
* دویمه ډله دې داسې حالت تمثیل کړي چې له بې صبرۍ څخه یو له بل سره شخړه کوي.

ځواب ورکړئ



* څه وخت باید له صبر او حوصلې څخه کار واخلو؟
* صبر او حوصله د ستونزو پر وخت څه اهمیت لري؟

کورنۍ دنده



* د صبر او حوصلې د ګټو او اهمیت په هکله څه چې پوهېدلي یاست نورو ته یې بیان کړئ.

اوولسم لوست

خيرخواهي

موخه: زده کوونکي به د خيرخواهۍ پر مفهوم پوه او له نورو سره مرسته وکړای شي.



وواياست

* ستاسو په نظر خيرخواهي څه ته وايي؟
* ستاسو په نظر له نورو سره مرسته څه ګټه لري؟



وګورئ او وواياست



خيرخواه انسانان د خير کارونه سرته رسوي



ناروغ ته ډاډګېرنه ورکول ثواب او ښه کار دی



مسلمانان تل له خدای تعالی خير غواړي



ستا له خيرخواهۍ او همدردۍ څخه مننه



واورئ او وواياست

* د خيرخواهۍ څو بېلګې بيان کړئ؟
* خيرخواهي څه اهميت لري؟





ځير شئ

✳ لـه نـورو سره مرسـته، ډاډګيرنـه، مهربـاني، تشـويقول او د ټولـو لپـاره ښـه نيـت لـرل د مسـلمان لـه صفتونـو څخـه دي. خيرخواهـي د خـداى تعالـى د رضـا لامـل ګرځـي.



خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د خيرخواهـۍ د ګټـو او اهميـت پـه اړه خـبرې وکـړئ او څـو بېلګـې يـې وړانـدې کـړئ.



ځواب ورکړئ

✳ خيرخواهي څه ګټه لري؟

✳ ولې خيرخواه واوسو؟



کورنۍ دنده

✳ د خيرخواهـۍ د اهميـت پـه هکلـه خپـل نظـر لـه ملګـرو سره شريـک کـړئ.

تېرېدنه او پخلاینه

موخه: زده کوونکي به د تېرېدنې او پخلاینې پر اهمیت پوه او په ورځنې ژوند کې به یې پلي کړي.



وواياست

* كله له چا خخه خفه شوي یاست؟ ولې؟
* كله مو د پخلا كېدو لپاره كوښښ كړى دى؟ څه ډول؟



وګورئ او وواياست



راځه چې پخلا شو، یوازې په توپ لوبه نه کېږي



مه خفه کېږه، له تا سره پخلا کېږم



خوشحاله شوم چې په خپلو کې پخلا شو



هغه انسان چې نه پخلا کېږي، تل به غمجن او یوازې وي



واورئ او وواياست

* تېرېدنه او پخلاینه څه ښه والی لري؟
* د مرورتیا دوام څه پایلې لري؟



ځير شئ



✳ **تېرېدنه او پخلاينه د انسان د نېکمرغۍ لپاره اړينه ده، په انساني ټولنو کې شخړه د رنځونو، غمونو، ورانيو او ګډوډيو لامل کېږي. ډېره مرورتيا انسان غمجن کوي. ددې لپاره چې د سولې او صميميت په فضا کې ژوند وکړئ، بښنه او تېرېدنه وکړئ چې د الله تعالى د رضايت لامل کېږي.**

تمثيل وکړئ



✳ **دوه کسان دې د مرورو او دوه نور دې د پخلا کوونکو رول تمثيل کړي.**

ځواب ورکړئ



✳ **تېرېدنه او پخلاينه د انسان په ژوند کې څه اهميت لري؟**

✳ **پخلاينه څه وخت او څه ډول دوامداره پاتې کېږي؟**

کورنۍ دنده



✳ تېرېدنه او پخلاينه په ژوند کې ولې مهمه ده؟ خپل نظر د تېر بدنې او پخلاينې په هکله خپل مور او پلار سره شريک کړئ.

له غم او خپګان څخه لرېوالی

موخه: زده کوونکي به وکولی شي چې له غم او خپګان څخه لرې واوسي او د نورو د خپګان لامل هم نشي.

وواياست



- ستاسو په نظر له غم او خپګان څخه لرېوالی څه ګټه لري؟
- څه فکر کوئ غمجن سړی ډاډګیرنې ته اړتیا لري؟ څه ډول؟

وګورئ او وواياست





ډېر غمجن یم، هیڅ شی نه غواړم



د غم او خپګان په هکله له خپلوانو سره خبرې کول انسان ته ارامي ورکوي



مور دې جار شه، مه خپه کېږه، ستا ستونزه حل کوم



غم او خپګان د انسان د پرېشانۍ لامل کېږي

واورئ او وواياست



- کله چې ستاسو ملګری غمجن وي، هغه ته څنګه ډاډګیرنه ورکوئ؟





ځير شئ

* پېښې؛ لکه: ناروغي، فقر او تنګ لاسي، کورنۍ ستونزې، د سيمې ستونزې او داسې نور د انسانانو د غم او خپګان لامل ګرځي.
مونږ ته ښايي چې غمجن سړي ته ډاډګېرنه ورکړو او د هغه د ستونزو د هوارولو لپاره کوښښ وکړو، يوه ښه خاطره ور په ياد او يا يې سالمې مطالعې او ساتيرۍ ته تشويق کړو.



خپلو کې کار وکړئ

* کله مو د غم او خپګان احساس کړی دی؟ ولې؟
* کله چا له تاسو سره د غم او خپګان پر وخت ډاډګېرنه کړې ده؟ څه ډول؟



ځواب ورکړئ

* کوم شيان د غم او خپګان لامل ګرځي؟
* د غم او خپګان پر وخت بايد څه وکړو؟



کورنۍ دنده

* د ډاډګيرنې د اهميت په هکله څه مو چې زده کړي، ملګروته يې بيان کړئ.

شلم لوست

په ژوندکې د خوښۍ اهمیت

موخه: زده کوونکي د ژوند د خوشحالۍ پر اهمیت پوه او وبه کولی شي چې د ځان او نورو د خوشحالۍ لامل شي.

وواياست



- د نېکو کارونو د سرته رسولو له امله څه احساس کوئ؟
- ستاسو په نظر خوشحالي پر انسان څه اغېزه لري؟

وګورئ او وواياست





مورجانې، خوشحاله اوسېدل زمونږ روغتیا ته ګټه لري



د خپل کار له بشپړېدو څخه د خوشحالۍ احساس کوم



ستاسو له تشویق څخه خوشحاله شوم



د ډېرې خوشالۍ پر مهال بې ګټې کارونه مه کوئ

واورئ او وواياست



- د کومو کارونو له سرته رسولو څخه د خوشحالۍ احساس کوئ؟
- خوشاله اوسېدل په ژوند کې څه اهمیت لري؟



ځیر شئ



* خوشـحالي د خـدای تعالـی لـوی نعمـت دی او د انسـانانو د ژونـد لـه مهمـو اړتیـاوو څخـه ده. خوشـحاله اوسـېدل بېلابېـل لاملونـه لـري. خوښـي او خوشـحالي د انسـان د روغتیـا او روحـي ارامـۍ لامـل ګرځـي. خوشـحاله سـړي پـه ژونـد کـې هیلـه مـن او ډاډمـن وي، بایـد ځـان خوشـحاله وسـاتو او د نـورو د خوشـالۍ لامـل شـو.

خپلو کې کار وکړئ



* د زده کوونکـو ډلـې دې د خوښـۍ د رامنځ تـه کېـدو سـببونه او لاملونـه لسـت کـړي او پـه ورځنـي ژونـد کـې دې د خوشـحالۍ پـر ګټـو خبرې اتـرې وکـړي. همداشـان دې ووایـي چـې د ډېـرې خوشـحالۍ پـر وخـت لـه کومـو کارونـو څخـه بایـد ډډه وشي.

ځواب ورکړئ



* خوښي د انسانانو په ژوند کې څه ګټه لري؟
* څنګه کولی شو چې د ځان او نورو د خوښۍ لامل شو؟

کورنۍ دنده



* پـه ژونـد کـې د خوښـۍ د اهمیـت پـه هکلـه خپلـو والدینـو سره بحـث وکـړئ او دهغـوی نظـر واخلـئ.

يوويشتم لوست

ځان ساتنه

موخه: زده کوونکي به د ځان ساتنې په لارو پوه شي او د سلامتۍ اهميت به درک کړي.

وواياست



✷ ستاسې په نظر ولې بايد له خپلې روغتيا ساتنه وکړو؟

وګورئ او وواياست





له صحي او پاکو خوړو څخه ګټه اخلو



ورزش زموږ روغتيا ته ګټه لري







پاکوالي ته په پاملرنې سره له ناروغيو ځان ساتو

واورئ او وواياست



✷ ولې د بدن او کاليو پاک ساتل مهم دي؟



ځیر شئ

✳ زه خپلې روغتیا ته ډېره پاملرنه کوم او د خپل ځان ساتنه کوم. د بدن او کالیو پاکوالی د روغتیا لپاره اړین دی. پاملرنه مو له ځینو خطرونو، لکه: ترافیکي پېښو، اور ته نږدې کېدو، اوبو کې له ډوبېدو او د برېښنا له زیانونو څخه ساتي.



خپلو کې کار وکړئ

✳ یوه ډله دې د ځان ساتنې او بله ډله دې د بې پروایی د خطرونو په هکله خبرې او د نظرونو تبادله وکړي.



ځواب ورکړئ

✳ ولې له ځان څخه ساتنه کوئ؟

✳ د برېښنا پر مزو لاس وهل ولې خطر لري؟

✳ خپل ځان څخه ساتنه ولې مهمه ده؟



کورنی دنده

✳ د هغو شیانو نومونه چې ستاسو روغتیا ته زیان رسوي، د خپلې کورنی غړو ته یې ووایاست.



له ناروغیو څخه وقایه

موخه: زده کوونکي به له ناروغیو څخه د وقایې په لارو پوه شي، اهمیت به یې درک او په ژوند کې به یې مراعات کړي.



ووایاست

* کله مو ځان د ناروغیو په وړاندې وقایه کړی، څه ډول؟
* ستاسو په نظر کوم شیان د انسان د سلامتیا لامل ګرځي؟



وګورئ او ووایاست



د خوراکي توکو ساتنه او بسترې ته لمر ورکول له ناروغیو څخه وقایه ده



غیرې صحي خواړه د ناروغیو لامل کېږي



د سرخلاصې څاه اوبه د ناروغیو لامل کېږي



په صابون او اوبو سره د لاسونو مینځل له ناروغۍ څخه مخنیوی کوي



واورئ او ووایاست

* څه باید وکړئ چې ناروغه نه شئ؟
* روغ انسان خپلې ورځنۍ چارې څه ډول سرته رسولای شي؟



ځير شئ



✴ انسان د بې پروايۍ او د چاپېريال د ککړتيا او يا د غيرې صحي خوړو او اوبو له کبله اخېستلو ځخه ناروغه کېږي. ډېرې ناروغۍ ساري دي چې د هغوی په وړاندې بايد ځان وقايه کړو؛ د بېلګې په توګه: د پرنجې او ټوخې پر وخت له دستمال ځخه ګټه واخلو، د ناروغ د خوړو لوښي او د خوب بستره بايد جلا او لمر ورکړو، په تېره بيا د ناروغ د خوړو پاتې شونو ځخه ګټه وانخلو.

خپلو کې کار وکړئ



✴ يو شمېر زده کوونکي دې د سلامتۍ د اهميت په هکله او يو شمېر نور دې د ناروغيو د اخته کېدو د مخنيوي د لارو چارو په هکله خبرې وکړي او خپلې نظريې دې سره شريکې کړي.

ځواب ورکړئ



✴ د بېلابېلو ناروغيو په وړاندې په څه ډول ځان وقايه کولی شئ؟
✴ له خوړو ځخه مخکې او وروسته د لاسونو مينځل ولې اړين دي؟

کورنۍ دنده



✴ له ناروغيو ځخه د وقايې د ګټو په هکله چې څومره پوهېږئ، خپلو ملګرو ته يې هم بيان کړئ.

د خپل‌سرۍ درملنې زيانونه

موخه: زده کوونکي د خپل‌سرۍ درملنې په زيانونو پوه شي او له هغې څخه به ډډه وکړي.



وواياست

- ستاسو په نظر ناروغ کس بايد ولې ډاکټر ته ولاړ شي؟
- له بازاري او بې نسخې درملو څخه ګټه اخېستل څه زيان لري؟



وګورئ او وواياست



خپل‌سري درمل خوړل زيان لري



له بازار څخه د درملو اخېستل زيان لري



هيڅ ډول درمل بايد په خپل سر ونه خوړل شي



هيچاته بايد په خپل سر درمل ورنکړو



واورئ او وواياست

- ولې د يو ناروغ درمل بل ناروغ ته ورنکړو؟



ځیر شئ

✳ ټولې ناروغۍ د درملو په کارولو سره درملنه کېږي. هر ناروغ ته باید ډاکټر درمل ورکړي. هیڅ وخت باید په خپل سر درمل ونه خوړل شي چې ډېر خطرناک دي او هیڅکله له هغو درملو څخه کار وانخېستل شي، چې بل ناروغ ته ورکړل شوي وي، د نورو درمل خوړل نورې ناروغۍ رامنځ ته کوي او کله کله د مړینې لامل کېږي.



خپلو کې کار وکړئ

✳ په ډلو کې له خپل‌سرو درملو څخه د ګټه اخېستو د زیانونو په هکله خپلې نظریې سره شریکې کړئ او له نورو ډلو سره د نظر تبادله وکړئ.



ځواب ورکړئ

✳ ولې د ډاکټر له مشورې پرته درمل خوړل زیان لري؟
✳ خپل‌سرې درملنه څه زیان لري؟



کورنۍ دنده

✳ د خپل‌سري درملو خوړلو د زیانونو په هکله خپلې مور سره بحث وکړئ.

طبیعي پېښې

زده کوونکي د طبیعي پېښو له خطرونو سره اشنا شي او له دې خطرونو څخه به ځان ساتنه وکړای شي.



وواياست

* ستاسو په نظر طبیعي پېښې کومې دي؟
* له سخت توپان او یا زلزلې څخه په څه ډول ځان ساتنه وکړو؟



وګورئ او وواياست



توپاني بادونه یوه طبیعي پېښه ده



سېلاب هم یوه طبیعي پېښه ده



د زلزلې پر وخت باید له کوټو ووځو



واورئ او وواياست

* اورښت او سخت توپانونه د څه شي لامل کېږي؟
* له طبیعي پېښو څخه ځان ساتنه ولې مهمه ده؟



ځير شئ

✳ زلزله، سېلاب، تالنده، برېښنا او توپانونه د طبيعي پېښو له ډلې څخه دي. دا ټولې پېښې زيانونه لري. انسانان بايد له دې خطرونو څخه ځان وساتي. د توپان او سختو بادونو په وخت کې له کور څخه ونه وځي. د کور کړکۍ بايد وتړل شي، د کړکيو لاندې ونه درېږو او همدارنګه د زلزلې په وخت له کوره ووځو.

خپلو کې کار وکړئ



ټولګی په ډلو وويشئ

✳ په ډلو کې دې د طبيعي پېښو او د هغوی د زيانونو په هکله بحث وشي.

ځواب ورکړئ



✳ د سخت توپان يا زلزلې پر وخت څه کوئ؟

✳ له طبيعي پېښو څخه د ځان ساتنې لارې ولې مهمې دي؟

کورنۍ دنده



✳ د طبيعي پېښو د زيانونو په هکله څه موچې زده کړي، خپلو ورونو او خويندوته يې بيان کړئ.

چاپېريال ساتنه

موخه: زده کوونکي به د چاپېريال ساتنې پر اهميت پوه شي او د چاپېريال له ککړېدو څخه به مخنيوی وکړای شي.

وواياست



- ستاسو په نظر چاپېريال په څه ډول پاک ساتل کېږي؟
- ستاسو په نظر د کثافاتو خپرول د چاپېريال پر ککړتيا څه اغېزه لري؟

وګورئ او وواياست





د روانو اوبو له ککړېدو څخه بايد مخنيوی وکړو



د ککړتيا ښخول د چاپېريال د ککړېدو څخه مخنيوی کوي



په هر ځای کې د خوسا او بېکاره شيانو اچول د چاپېريال د ککړتيا لامل کېږي



پاک چاپېريال د انسانانو د سلامتيا لامل کېږي

واورئ او وواياست



- که په چاپېريال کې ککړتيا زياته وي، د څه شي لامل کېږي؟
- پاک چاپېريال د انسان په روغتيا څه اغېزه لري؟



ځیر شئ



* اوبه، هوا او خاوره، چې د چاپېریال یوه برخه جوړوي په انسانانو اغېزه کوي. که چاپېریال پاک او شین وساتل شي د سیمې اوبه او هوا هم پاکه وي، د انسانانو روغتیا ته ګټه رسوي. خو په نامناسب ځای کې د کثافاتو اچول د ژوند چاپېریال ککړوي او د ناروغیو لامل کېږي.

خپلو کې کار وکړئ



* په ډلو کې د ژوند چاپېریال د ککړېدو د مخنیوي په لارو چارو خپلو کې بحث وکړئ او د ککړ چاپېریال زیانونه او د پاک چاپېریال ګټې لست او خپل نظرونه سره شریک کړئ.

ځواب ورکړئ



* څه ډول کولای شو د چاپېریال د ککړېدو مخنیوی وکړو؟
* پاک چاپېریال څه اهمیت لري؟

کورنی دنده



* د چاپېریال ساتنې د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي هغه د مور او پلار سره شریک کړئ.

له حيواني ناروغيو ځان ساتنه

موخه: زده کوونکي بايد پوه شي چې د حيواناتو ناروغي، انسانانو ته هم لېږدېدی شي او وبه کولی شي له دې ناروغۍ څخه ځان وساتي.



ووایاست

* کله مو ناروغ حيوان ليدلی دی؟
* ستاسو په نظر ولې بايد له کوڅه ډبو او ليونو سپيو ځان وساتو؟



وګورئ او ووایاست



د سپي خوړلو په وخت بايد ډاکټر ته لاړ شو



په کوڅه کې له سپيو سره لوبې کول خطر لري



له ناروغو حيواناتو سره اړيکه د ناروغيو د لېږد لامل کېږي



د ناروغو حيواناتو او الوتونکو درملنه بايد وشي

واورئ او ووایاست



* کورني حيوانات په څه ډول ساتئ؟
* که له ناروغو حيواناتو سره مخامخ شئ، څه کوئ؟





ځير شئ

✳ لـه کورنيـو حيواناتـو څخـه خارنـه وکـړئ، د حيواناتـو د اسـتوګنې ځـای بايـد د ناسـتې لـه ځـای څخـه لـرې وي. د ځينـو حيواناتـو بـدن پـه ککړتيـاوو کـې د ګرځېـدو راګرځېـدو لـه کبلـه چټلېـږي او ناروغه کېـږي. د حيواناتـو ناروغـي زيـان لرونکـې دي او انسـان تـه د لېږدېـدو لامـل کېـږي. لـه ناروغـو حيواناتـو سره بايـد پـه تمـاس کـې نـه شـو چـې ناروغـه نشـو.



خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې بحـث وکـړئ چـې پـه څـه ډول لـه حيـواني ناروغيـو څخـه ځـان وسـاتلی شـو؟



ځواب ورکړئ

✳ ولې له ناروغ حيوان څخه خارنه اړينه ده؟

✳ ولې له کوڅه ډبو سپيو او نورو حيواناتو سره اړيکې زيان لري؟



کورنۍ دنده

✳ لـه حيـواني ناروغيـو څخـه د ځـان سـاتنې د اهميـت پـه هکلـه خپـل نظـر د کورنـۍ لـه غـړو سره شريـک کـړئ.



د هوا تودوخه او يخني

موخه: زده کوونکي بايد له تودوخې او سړښت سره سم د کاليو اغوستلو پر اهميت پوه شي او ځان د سړې هوا له امله راپيداشوو ناروغيو څخه وساتي.



وواياست

- کله په ژمي يا اوړي کې ناروغه شوي ياست؟ ولې؟
- له سړې هوا څخه څه ډول ځان ساتئ؟

وګورئ او وواياست





په سړه هوا کې بايد تاوده کالي واغوندو



د سوځنده لمر لاندې لوبې کول انسان ناروغه کوي



په ژمي کې د کوټې هوا ګرموو



له سوځوونکي لمر څخه د بدن ساتنې لپاره، له چترۍ څخه ګټه اخلو

واورئ او وواياست



- د هر موسم سره سم د کاليو اغوستل ولې مهم دي؟
- په اوړي کې څه ډول له لمر څخه ځان ساتو؟

ځير شئ



✳ د هـوا ډېـر سـوړوالی او سـخته تودوخـه د انسـانانو د ناروغـۍ لامـل کېـږي. پـه سـړه هـوا کـې د تـودو کاليـو او پـه تـوده هـوا کـې د نخـي اوسـپينو کاليـو اغوسـتل زمـوږ روغتيـا تـه ګټـه رسـوي او د ناروغيـو د مخنيـوي لپـاره مهـم دي. پـه ژمـي کـې والګـی او برېښ او پـه اوړي کـې ګرمـي وهـل، تبـه او نـس ناسـتی د موسـمي ناروغيـو لـه ډلـې څخـه دي.

خپلو کې کار وکړئ



✳ پـه ډلـو کـې د موسـمي ناروغيـو او لـه هغـې څخـه د ځـان سـاتنې ځرنګـوالي پـه هکلـه بحـث وکـړئ.

ځواب ورکړئ



✳ لـه ډېرې تـودې او لـه ډېرې سـړې هـوا څخـه د بـدن سـاتنه ولـې مهمـه ده؟

✳ پـه اوړي کـې نخـي کالي اغوسـتل او پـه ژمـي کـې تـاوده کالي اغوسـتل څـه ګټـه لـري؟

کورنۍ دنده



✳ د سړې او تودې هوا په هکله خپل نظر دوستانو سره شريک کړئ.

د تنباکو زیانونه

موخه: زده کوونکي بايد د نشه يي توکو؛ لکه: سګرټ، چلم او نسوارو په زيانونو پوه او ځانونه ترې وساتي.



ووایاست

* ستاسو په نظر د سګرټو لوګی په هوا او زموږ په روغتيا څه ډول اغېزه لري؟
* تاسو د سګرټو، چلم او نسوارو په زيانونو پوهېږئ؟



وګورئ او ووایاست



سګرټ، چلم او نسوار غاښونه خرابوي



خوله بدبويه کوي او د کوټې هوا ککړوي



دې توکو ته "نه" وايو



روږدی شخص تل ناروغ وي



واورئ او ووایاست

* ولې هغه شخص چې نشه يي توکي کاروي، تل ناروغ وي؟

ځير شئ



✳ هغه څوک چې له سګرټو، چلم او نسوارو څخه ګټه اخلي، تل ناروغ وي، غاښونه يې خراب، خوله يې بدبويه او تل ټوخيږي، چې ځان او نور خلک په تکليفوي.

خپلو کې کار وکړئ



څلور زده کوونکي دې دا فعاليت ترسره کړي.

✳ لومړی زده کوونکی: دا سګرټ دی، که دا وڅکوئ غاښونه مو ژيړيږي، سږي او خوله مو خرابيږي او په ټوخي اخته کيږو.

✳ دويم زده کوونکی: دا نسوار دي. کارول يې خوله بدبويه کوي. سترګو او معدې ته زيان رسوي.

✳ دريم زده کوونکی: خپل بدن ته بايد زيان ونه رسوئ.

✳ څلورم زده کوونکی: دا د غاښونو برس او کريم دی، مسواک، برس او د غاښونو کريم غاښونه پاکوي.

ځواب ورکړئ



✳ نشه يي توکي څه زيانونه لري؟

✳ د سګرټ او چلم له لوګي څخه لرېوالی ولې مهم دی؟

کورنۍ دنده



✳ د نشه يي توکو له خطر څخه د ځان ساتنې د اهميت په هکله خپلې کورنۍ سره بحث وکړئ.